

**Efektifitas *Myofascial Release Technique* Terhadap Penurunan
Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Universitas
Muhammadiyah Malang**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Fisioterapi (S.Ft) Pada
Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Malang



Oleh :

Hadianti Vany Safitri

201310490311008

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2017

LEMBAR PERSETUJUAN

**EFEKTIFITAS MYOFASCIAL RELEASE TECHNIQUE TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

SKRIPSI

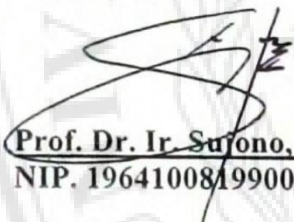
Disusun Oleh :

HADIANTI VANY SAFITRI

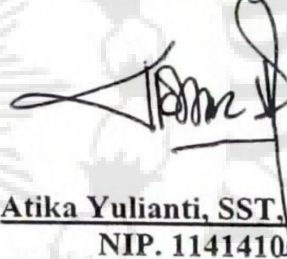
201310490311008

Skripsi ini Telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal 23 Agustus 2017

Pembimbing 1



Prof. Dr. Ir. Sufono, M.Kes
NIP. 196410081990021001

Pembimbing 2


Atika Yulianti, SST, Ft., M.Fis
NIP. 11414100531

Mengetahui,

Kepala Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang


Atika Yulianti, SST, Ft., M.fis
NIP. 11414100531

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIFITAS MYOFASCIAL RELEASE TECHNIQUE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

SKRIPSI

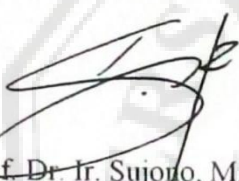
Disusun Oleh:

HADIANTI VANY SAFITRI

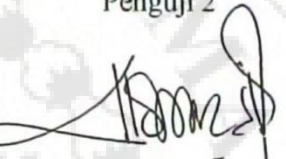
201310490311008

Skripsi Telah Diujikan
Pada Tanggal 23 Agustus 2017

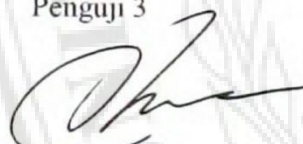
Penguji 1


Prof. Dr. Ir. Sujono, M.Kes
NIP. 196410081990021001

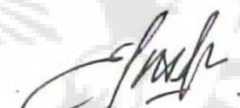
Penguji 2


Atika Yulianti, SST.Ft, M.Fis
NIP. 11414100531

Penguji 3


Ahmad Abdullah, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP. -

Penguji 4


Dimas Sondang Irawan, SST., Ft., M.fis
NIP. 11414100567

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Faqqi Rullyarudin, M. Kep., Sp.Kep.MB
NIP. 11203090391

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hadiani Vany Safitri

NIM : 201310490311008

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi :Efektifitas *Myofascial Release Technique* Terhadap
Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas
Muhammadiyah Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat di buktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, Agustus 2017

Yang Membuat Pernyataan

Hadiani Vany Safitri
201310490311008

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas Myofascial Release Technique Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Fisioterapi pada program studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Sujono, M.Kes selaku pembimbing I yang dengan sabar dan tekun memberikan bimbingan ilmiah melalui berbagai pengarahan dan saran
2. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft, M.Fis selaku pembimbing II, yang juga telah dengan sabar dan tekun memberikan bimbingan ilmiah melalui berbagai pengarahan dan saran serta selalu memberikan semangat dari awal hingga akhir dalam penyusunan penulisan skripsi
3. Bapak Faqih Ruhyanudin, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
4. Segenap Dosen Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan dukungan untuk mengerjakan skripsi ini
5. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan kesabaran dalam dukungan moril, materil dan doa yang tidak berhenti hingga saat ini.
6. Abang saya (Hadrian dan Hadi Surya) yang selalu memberikan doa dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi

7. Teman-teman Fisioterapi 2013 kelas A yang memberikan dukungan dan doa yang tak terhingga
8. Grup yeyeye (Wida, Rima, Dian, Mita, Pras) yang selalu memberikan doa dan masukan dari awal hingga akhir serta selalu memberikan semangat kepada penulis.
9. Nabil Alkatir yang telah banyak membantu penulis selama penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan dan budi baik yang berupa materil dan spiritual yang telah diberikan kepada penulis akan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna sehingga perlu masukan, saran serta kritik yang membangun untuk perbaikan selanjutnya. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi perkembangan ilmu Fisioterapi.

Malang, 26 Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II RUMUSAN MASALAH	8
A. Menstruasi	8
1. Defenisi Menstruasi	8
2. Faktor yang mempengaruhi Menstruasi	8
3. Siklus Menstruasi	9
B. Disminore	10
1. Defenisi Disminore	10

2. Epidemiologi Disminore	11
3. Fisiologi Disminore	11
4. Klasifikasi Disminore	12
5. Faktor Penyebab Disminore	13
6. Dampak Disminore pada Remaja	14
7. Skala pengukuran tingkat nyeri Disminore.....	14
C. Myofascial Release Technique (MRT)	15
1. Defenisi Myofascial Release Technique.....	15
2. Hubungan MRT dengan penurunan nyeri	16
3. Manfaat MRT	16
4. Jenis – jenis MRT	17
5. Metode MRT	18
6. Indikasi dan Kontraindikasi MRT	19
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Hipotesis	22
BAB IV METODE PENELITIAN	23
A. Jenis penelitian	23
B. Populasi, sampel dan sampling	24
C. Variabel Penelitian	25
D. Defenisi operasional	25
E. Tempat penelitian	26
F. Waktu penelitian	26
G. Etika penelitian	26
H. Pengumpulan data	27
I. Prosedur pengumpulan data	27
J. Tahap pengolahan data	28
K. Analisis data	29
BAB V HASIL DAN ANALISA DATA	31
A. Analisa Univariate	31
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	31

2. Distribusi Rata-Rata Nilai Nyeri Dismenore Sebelum Dan Setelah Intervensi	32
3. Perbandingan Nilai Nyeri Dismenore Sebelum Dan Setelah Intervensi <i>Myofascial Release Technique</i>	32
B. Analisis Bivarat	33
1. Uji Normalitas Data	34
2. Efektifitas <i>Myofascial Release Technique</i> Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Sebelum Dan Setelah Intervensi	34
BAB VI PEMBAHASAN	35
A. Nyeri Sebelum Dan Setelah Intervensi <i>Myofascial Release Technique</i>	35
B. Efektivitas <i>Myofascial Release Technique</i> Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore	36
C. Keterbatasan Penelitian	37
D. Implikasi Fisioterapi	38
BAB VII PENUTUP	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Defenisi Operasional	25
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	31
Tabel 5.2 Rata-rata Nilai Nyeri Dismenore Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi <i>Myofascial Release Technique</i>	32
Tabel 5.3 Perbandingan Nilai Nyeri Dismenore Sebelum dan Setelah Intervensi <i>Myofascial Release Technique</i>	33
Tabel 5.4 Hasil analisis uji normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	15
Gambar 2.2 <i>Myofascial Release Technique</i> Pada Otot Tensor Fascia Latae	18
Gambar 2.3 <i>Myofascial Release Technique</i> Pada Otot Obturator Internus	19



DAFTAR SKEMA

Bagan 3.1 Kerangka Konsep	21
Bagan 4.1 Perbandingan Penelitian	23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS)

Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4. SOP

Lampiran 5. Hasil SPSS

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 8. Dokumentasi

Lampiran 9. Konsultasi Bimbingan Skripsi

Lampiran 10. Angket Persetujuan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahuja A, et al. (2016). Impact of Dysmenorrhea on Quality of Life of Adolescent Girls of Chandigarh. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*. Vol. 4, No. 3, pp: 1-5
- Ajimsha M.S MPT. ADMFT. PhD, Chithra Saraladevi. MSc, dan Thulasyammal Ramiah Pillai. MSc. (2012). Effectiveness of Myofascial Release in the Management of Lateral Epicondylitis in Computer Professionals. *Journal-Based CME Article*.vol.93, pp: 604-609
- Ameade, Evans PK & Mohammed, Baba S. (2016). Menstrual Pain Assessment: Comparing Verbal Rating Scale (VRS) with Numerical Rating Scale (NRS) as Pain Measurement Tools. *International Journal Women's Health and Wellness*. Vol.2, No.2, pp: 1-5
- Ammar, Ulya Rohima. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Vol. 4, No. 1, pp: 38-49
- Anisa, Magista Vivi. (2015). The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea. *J Majority*. vol.4, no.2, pp: 60-65
- Breivik, et al. (2008). Assessment of Pain. *British Journal of Anaesthesia*. Vol. 101, No. 1, pp: 17-24
- Bungin, Burhan.(2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Cetakan ke-5. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Demir Yurdanur. (2012). Non - Pharmacological Therapies in Pain Management. *Turki: InTech Europe*
- Dewi KLP, Andayani NLN, Dianat MK. (2015). Init Dan Infrared Lebih Baik Dalam Menurunkan Nyeri Myofascial Pain Syndrome Ototupper Trapezius Dibandingkan Myofascial Release Technique dan Infrared Pada Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. Vol. 2, No. 1, pp: 34-39
- Evans, R. Marks PhD. (2010). Pathophysiology of Pain and Pain Assessment. www.thblack.com/links/RSD/ama_painmgmt_m1
- Grant K,E and Riggs, A. 2008. Myofascial Release. In: *Modalities for Massage and Bodywork*. USA:Elsevier Health Scienses; h. 149-161.
- Hamidi, Dr.(2007). *Metode Penelitian dan Teori Komunikasi*. Cetakan pertama. Malang : UMM Press
- Haris, et al.(2012). Prevalence of dysmenorrhea in young women (16–25 years): A cross-sectional study. *Gulf Medical Journal*. vol. 1, no.1, pp: 218-222
- Haryatno, Pajar. (2016). Pengaruh Pemberian Tens dan Myofascial Release Terhadap Penurunan Nyeri Leher Mekanik. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. vol. 5, no. 2, pp: 110-237

- Ju Hong, Jones Mark, Mishra Gita.(2013). The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea.*Epidemiologic Reviews*.vol.36, pp: 104-113
- Joshi, et al.(2015). Primary dysmenorrhea and its effect on quality of life in young girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*. vol.4, no.3, pp: 381-385
- Khumbar *et al.*.(2011). Prevalence Of Dysmenorrhea Among Adolescent Girls (14-19 Yrs) Of Kadapa District And Its Impact On Quality Of Life: A Cross Sectional Study.*National Journal of Community Medicine*.vol.2, pp: 265-268
- Konapur, S Kavita & Nagaraj Chitra.(2014). Dysmenorrhoea And Premenstrual Syndrome: Frequency And Effect On Daily Activities Of Adolescent Girls In Rural Areas Of Bangalore. *International Journal of Medical Science and Public Health*. vol.3, no.10, pp: 1225-1228
- Kural M, Noor NN, Pandit D, Joshi T, Patil A.(2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. vol.4, pp: 426-431
- Kusmiran, Eni. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- LeBauer Aaron, Bralick Robert, Stowe Katherine. (2008). The effect of myofascial release (MFR) on an adult with idiopathic scoliosis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. Vol. 12, pp: 356-363
- Lestari, Ni Made Sri Dewi.(2013).Pengaruh Dismenore pada remaja. Prosiding Seminar Nasional MIPA. Vol. 3, No. 1, pp: 323-329
- Luklukaningsih, Zuyina. (2014). *Anatomi, Fisiologi, dan Fisioterapi*. Cetakan 1. Yogyakarta : Nuha Medika
- Marandina, Bambang Adi. (2014). Pengkajian Skala Nyeri Di Ruang Perawatan Intensive Literatur Review. *Pengkajian Skala Nyeri*. vol.1, no.1, pp: 1-10
- Mahvash, et al. (2012). The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students. *World Applied Sciences Journal*. Vol. 17, No. 10. pp: 1246-1252
- Manuel, et al. (2008). Psychophysiological Effects of Massage-Myofascial Release After Exercise: A Randomized Sham-Control Study. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*. Vol 14, no. 10, pp: 1223-1229
- Maruli, Witri Okta, Sutjana I DP, Indrayani AW. (2014). Perbandingan Myofascial Release Technique Dengan Contract Relax Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Pada Sindrom Myofascial Otot Upper Trapezius. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. Vol.1, no.1.
- Martono, Nanang.(2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis isi dan Analisis Data Sekunder*. Cetakan 1. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Mohamed Hanan.E, D.N.Sc dan Mansour Suzan E, D.N.Sc. (2013). The Effect of Dysmenorrhea on Quality of Life of Technical Secondary Schools Girls.*Medical Journal of Cairo University*.vol.81, no.2, pp: 83-90

- Morales, et al. (2008). Psychophysiological Effects of Massage-Myofascial Release After Exercise: A Randomized Sham-Control Study. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*. vol. 14, no.10, pp: 1223-1229
- Proverawati, Atikah, SKM., MPH & Misaroh, Siti, SKep.NS. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ridwan, M & Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. Vol. , No.1, pp: 51-56
- Sanctis Vincenzo De, et al. (2016). Dysmenorrhea In Adolescents And Young Adults: A Review In Different Countries. *Acta Biomed*. Vol. 87, No. 3, pp: 233-246
- Shah Salvi, Bhalara Akta. (2012). Myofascial Release. *International Journal of Health Sciences and Research*. vol.2, no.2, pp: 69-77
- Stanborough, Michael. (2004). *Direct Release Myofascial Technique An Illustrated Guide for Practitioners*. Cetakan 1. Churchill Livingstone.
- Syamsiyah, Nita & Muslihat, Endang. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain Di IGD RSUD Karawang 2014. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol. 3, No. 1, pp: 11-17
- Thakur, et al. (2013). Efficacy of Myofascial Release in Fibromyalgia. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*. Vol. 9, No. 1, pp: 11-16
- Unsal *et al.*, (2010). Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students. *Upsala Journal of Medical Sciences*. vol. 115, pp: 138-145
- Widiastuti, Linda. (2014). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Tingkat Peripheral Arterial Disease Pada Klien Dm Tipe 2 Di Rsal Dr. Midiyato S Dan Rsud Kota Tanjungpinang. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 4, No. 2, pp: 489-502
- Yuliana Ika. (2013). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Dysmenorrhea Primer Siswi Man 1 Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta